

運動と健康

ー 身体活動と筋肉と健康の関係について ー

適切な身体活動や食事が、健康を維持するために重要であるといわれ、特に生活習慣病やフレイル等の発症リスクを低下させることは近年多くの研究により明らかになっています。中瀧先生には、最新の研究成果を踏まえ身体活動、運動に関する日本人の実態について説明いただきます。今回タニタのご協力を頂き、参加者のみなさまには実際に体組成を測定し、健康状態を知って頂くコーナーを用意しました。自身の健康状態を確認する機会としていただければと思います。



なかがた たかし
講師 中瀧 崇 氏

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
身体活動研究部 行動生理研究室 研究員

■日時：2023年10月1日（日）

体組成測定会：①12:00～13:50, ②15:15～15:45

※タニタ体組成計により体組成を測定いたします。測定のみ参加も可能です。
当日混雑した場合には、事前申込をされた方を優先とします。

中瀧崇先生講演会：14:00～15:15

■場所：エルパーク仙台セミナーホール

■定員：120名 ※テーマに興味のある方はどなたでも参加できます。

■参加費無料/要事前申込

下記QRコードまたは往復ハガキにて生活環境科学研究所までお申込みください。申込〆切9月27日。その際、氏名・所属・連絡先をお知らせください。開催方法に変更が生じた場合は、ご登録いただいたご連絡先にご連絡いたします。申込受付定員120名、定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。



■葉書の申込/問合せ先

宮城学院女子大学附属生活環境科学研究所
〒981-8557 仙台市青葉区桜ヶ丘9丁目1-1
E-mail: seikaken@mgu.ac.jp
TEL: 022-277-6210



主催：宮城学院女子大学附属生活環境科学研究所
共催：宮城学院女子大学スプラボ
後援：宮城県栄養士会、
協力：タニタ